



*A WHOLE NEW YOU*  
WORKBOOK

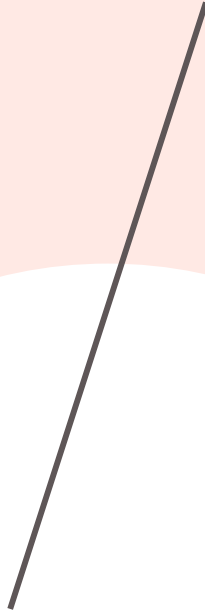
MODULE 1 OPDRACHT 1



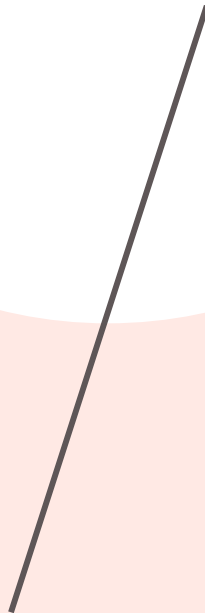
Self worth

INTENSIVE

01



Z E L F W A A R D E



01

# *Module 1*

Z E L F W A A R D E

## Opdracht

0 1

W A T I S  
Z E L F W A A R D E ?

# OPDRACHT 1

## WAT IS ZELFWAARDE?

Wat denk jij dat zelfwaarde betekent?

Wat betekent zelfwaarde voor jou?

# SELF WORTH

Q&A.

DIT HOEF JE NIET OP TE SCHRIJVEN, JE MAG HIER OOK OVER NADENKEN. SCHRIJVEN MAG, IS GEEN MUST.

WANNEER BEN JIJ TROTS OP JEZELF?

---

WANNEER VOEL JIJ JE GOED OVER JEZELF?

---

WAAROM VERLANG JIJ NAAR MEER ZELFWAARDE?

---

WELKE ZIN OF QUOTE HOUDT JOU STERK?

---

NOEM 1 MOMENT WAAR JIJ JE ZO POWERFUL/GELUKKIG/TROST VOELDE.

---

WAT ZIJN JE STERKE/POSITIEVE EIGENSCHAPPEN?

---

# ZELFWAARDE - KENMERKEN

VINK AAN WAT JE WILT VERSTERKEN

- geloven in mezelf
- duidelijke visie hebben
- assertiever zijn
- doorzettingsvermogen
- makkelijk omgaan met verandering
- zelfvertrouwen
- sterk in mijn schoenen staan
- trouw blijven aan wat ik wil
- doelgericht
- durven fouten te maken
- mezelf vergeven
- me niet minder voelen dan een ander
- goed voor mezelf zorgen
- eigen keuzes maken
- optimistisch zijn
- ik kijk vooruit i.p.v achteruit
- ik zet mezelf op de eerste plaats
- ik neem dingen niet persoonlijk op
- mezelf accepteren
- niet veroordelen
- makkelijk omgaan met stress

WAAROM HEB JE VOOR DEZE  
GEKOZEN?

# ZELFWAARDE - KENMERKEN

SCHRIJF NU ZELF EEN AANTAL KENMERKEN OP. JE MAG ALLES OPSCHRIJVEN WAT IN JE OPKOMT. JE MAG OOK GOOGLLEN NAAR ZELFWAARDE KENMERKEN.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

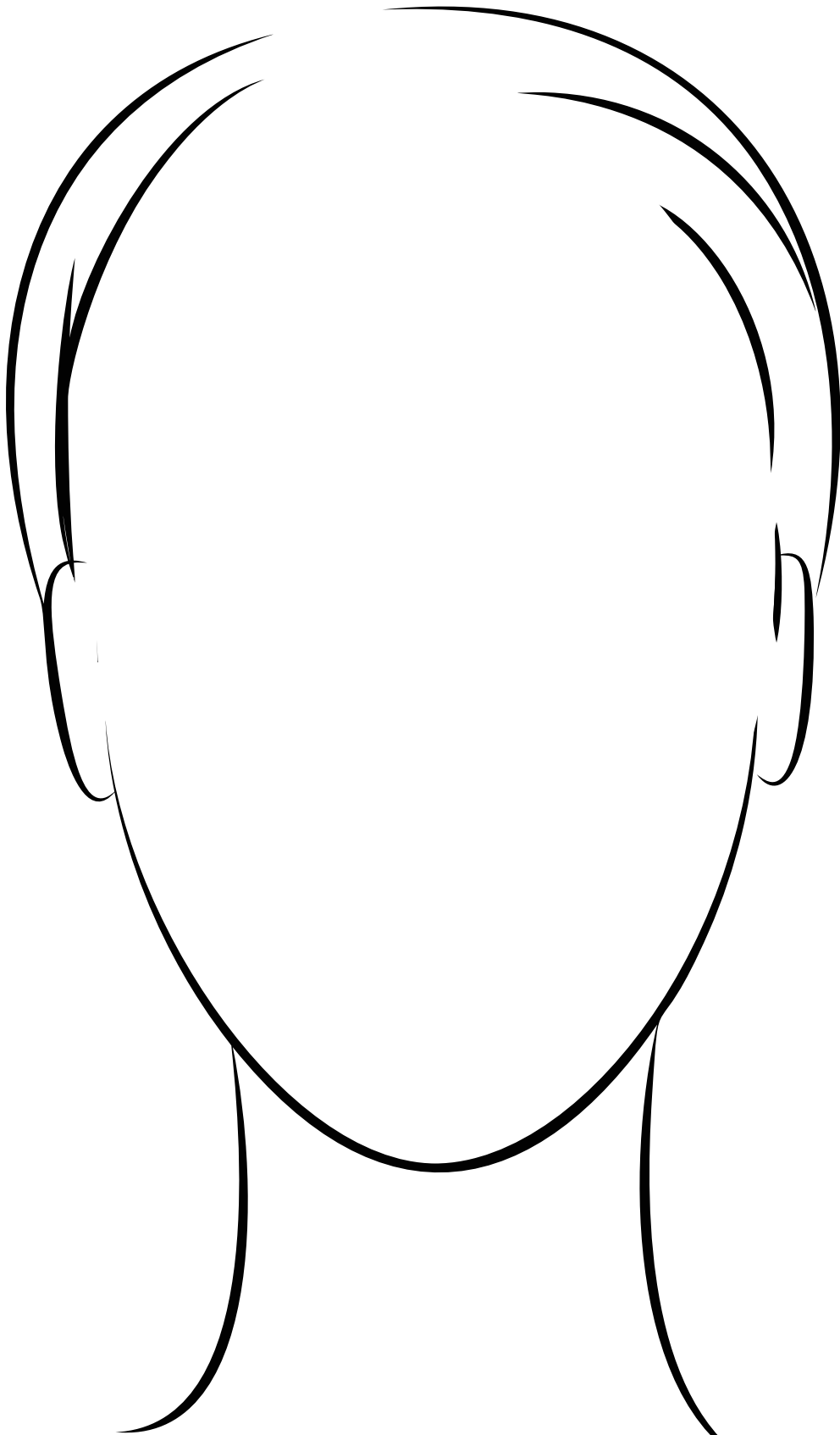
\_\_\_\_\_

WAAROM HEB JE DEZE OPGESCHREVEN?

Who is  
she?

Ken je deze gezegde "It's written all over her face"

Oftewel wat ze denkt en voelt staat geschreven op haar gezicht. Meestal wordt dit niet in positieve zin gebruikt. Maar voor deze opdracht wel. Als jij de vrouw zou zijn die jij wilt zijn, *what would be written on your face?* Wat als jij de vrouw kan zijn die jij echt bent (die je wilt zijn), wat zou men dan over jou zeggen als zij jou zouden aankijken? Wat staat er dan op jouw gezicht geschreven? **Schrijf het hieronder op in het plaatje.**





*Looking forward*  
TO SELF WORTH

HOE WIL IK ME VOELEN?

HOE WIL IK OVER MEZELF DENKEN?

HOE WIL IK NAAR MEZELF KIJKEN?

WAT WIL IK OVER MEZELF GELOVEN?

WAT IS MIJN DOEL MET DIT PROGRAMMA

# WIE IS IN JOUW OGEN EEN VROUW MET ZELFWAARDE?

*WIE IS JOUW VOORBEELD?*

OF WIE ZIJN DE VROUWEN/ PERSONEN IN JOUW LEVEN WAAR JIJ  
RESPECT VOOR HEBT? SCHRIJF DE NAMEN HIERONDER OP.



# WAT HEBBEN DE BOVINGENOEMDE PERSONEN GEMEEN?

*Schrijf dit hieronder op in steekwoorden, korte zinnen enz.*



# HOE ZIT HET MET JOUW ZELFWAARDE?

Wat kan je vertellen over jouw huidige zelfwaarde? Wees vrij in je antwoord.

YOU CREATE YOUR  
OWN WORTH.  
LET NOBODY TELL YOU  
DIFFERENT.

# A F F I R M A T I O N

**THE ONLY ONE WHO GETS TO DECIDE MY WORTH IS ME.**



**SELF WORTH DOESN'T COME FROM MY ACHIEVEMENTS, MY BANK ACCOUNT, MY LOOKS, THE NUMBER OF FRIENDS I HAVE OR MY DEGREES. IT DOES NOT COME FROM WHAT PEOPLE TELL OR BELIEVE ABOUT ME. SELF WORTH COMES FROM ME. THE WORD ITSELF SAYS SELF WORTH.**

**YES, I MADE MISTAKES AND YES, I AM NOT PERFECT.... BUT TODAY I MAKE IT MY INTENTION TO DO THINGS DIFFERENTLY AND I HAVE ALL THE RIGHT TO MAKE THIS DECISION FOR MYSELF.**

**I CAN BELIEVE THAT I AM BEAUTIFUL, LIMITLESS, WONDERFUL, UNIQUE, STRONG AND CAPABLE TO LOVE MYSELF WHOLEHEARTEDLY.**

**MAYBE I AM NOT THERE YET. BUT I MAKE ROOM IN MYSELF FOR GROWTH AND SELF LOVE.**

**I LOVE MYSELF WITH FLAWS AND ALL.  
I ACCEPT MYSELF AS I AM.  
I FORGIVE MYSELF FOR ALL THE THINGS I DID  
AND FOR ALL THAT I DID NOT KNOW.**



*A WHOLE NEW YOU*  
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Self worth